

事実と意見の線引きワーク

1. 今気になっていることや、トラブルになったことの流れを、「だれが」という主語を入れて、
 ・きっかけ（どんな時に、何があって）・行動（どんなことがあって）・結果（どうなったか）・意見（どう思ったか、どう言われたか）…等、それぞれ小さく分けて、ふせんやメモに書き出してみましょう
2. それを、大人の人と一緒に、この表の、「事実」「自分の意見」「相手の意見」に、分けてみましょう（見分けるのがむずかしいことがあれば、大人の人の意見を聞いてみて下さいね）
3. 表を見て、気づいたことはありますか？

時間	事実	自分の意見	相手の意見
きっかけ			
↓			
行動			
↓			
結果			
ヒント	「事実」は変更できませんが、きっかけになったことを起こさない工夫でも、トラブルは避けられます。結果をみて、自分のソンになった事実があれば、別の結果につながる行動を想像してみましょう。	「自分の意見」は ・見るところを変えてみる ・他の可能性を考えてみる ・相手の気持ちや都合を想像する…などで変更できます。納得できないことは、他の人に気持ちを聴いてもらうのも、良い方法です。	「相手の意見」は自分では変更できませんが、「事実」と「自分の意見」（私はこう思っています）を伝えると、分かってもらいやすくなります。でも「この人はこう思うんだ」と自分と線引きできるとラクです。

※大人の方へ：お子さんが感じたことは否定せずに一旦受け止めた上で、事実をよく確認し、現実的な対応や考え方に導いてあげて下さい。 「事実と意見の線引きワーク」の無料ダウンロード→<http://www.rakurakumom.com>